

宁波志愿服务大篷车第295期开进江东百丈街道中山社区

理疗医生教居民做预防颈椎疾病操



商报讯(记者 戎美容 通讯员 李斯 实习生 高杉 何婷)4月12日上午,由市文明办与东南商报联合推出的宁波志愿服务大篷车第295期走进江东百丈街道中山社区。志愿团队为居民们带去了法律咨询、测量血压、清洗眼镜、免费理发、清洗空调等多种便民服务。

“左手扶住椅背,抬头挺胸,右脚尖绷直,头往后仰,用眼睛去寻找你的右脚跟,对对!不错!保持这个姿势5到10秒。大家还可以换一侧继续练习,直到感觉你的

后背有点微微发热。”寻声望去,原来是江东区“科学蜂巢”科普志愿者联盟的一名志愿者在教大家缓解颈椎疲劳的几个姿势,这个优美的健身操吸引了不少女性居民参与。

志愿者韩晶晶是江东区中医院针灸理疗科的一名医生。她说,自己平时在坐诊时,一坐就是好几个小时,也是腰酸背痛。为了缓解颈椎疲劳,她结合颈椎理疗知识,自创了几招动作,来给大家分享。几名居民学着韩医生的样子,做了几个节拍,都明显感觉肩背比刚才舒展了许多。

韩晶晶说,在办公室还可以做做“顶天立地”动作。就是把双手举高交叉,最大限度往后仰。在家可以躺在床上做双飞燕,把两只手、两只脚同时翘起来。数量上按个人的能力而定,做到微微出汗即可。

参加本次活动的志愿团队还有宁波

81890 志愿服务中心派出的宁波市中浙长城空调器有限公司志愿团队、浙江医药高等专科学校青年志愿者指导中心、宁波市房产交易中心志愿者服务队以及中山社区志愿团队。

社区名片

中山社区成立于2001年,北起中山东路,南至百丈东路,东起中兴路,西至甬港北路,总面积0.35平方公里。社区由中山小区、星辰四季、怡景花园、中山名都、东航小区、东方名庭、荣合公馆等小区组成。现有居民2884户、人口6500余人。社区先后荣获省级文明社区、省级城市体育先进社区、省级老龄工作规范化社区、省级优秀青少年读书俱乐部、市级和谐社区、市级妇联基层组织建设示范社区等荣誉称号。

春天妈妈故事会 第30期走进东鸞幼儿园

商报讯(记者 孙肖 实习生 肖立群)4月12日下午,由东南商报、宁波市妈妈大学公益俱乐部和宁波市少年儿童图书馆联合举办的第30期春天妈妈故事会在东鸞幼儿园举行。本期活动特邀故事志愿者梁君老师为大家带来绘本故事《好饿好饿的毛毛虫》。

“春天开花了,树叶长出来了,还有什么出来了呢,小朋友们知道吗?”

“毛毛虫。”孩子们看着老师大声得回答。

梁老师一边讲述着故事,一边不时做出各种形象的動作。

“第六天,毛毛虫吃了一塊巧克力蛋糕、一个冰淇淋蛋筒、一条酸黄瓜……到了晚上,它就胃痛起来!哎哟哎哟……”台下,孩子们都仰着小脑袋听得津津有味。

故事讲完后,梁老师告诉小朋友们:“毛毛虫因为吃了太多零食,所以肚子痛了。小朋友们千万要记住少吃零食,多吃饭哦。”

故事讲完后,梁老师又和孩子们一起做了“毛毛虫爬呀爬”和“爱的拥抱”小游戏。在5名小朋友组成的“毛毛虫爬呀爬”游戏中,孩子们学到了团队精神,团结与合作才能获得队伍的胜利。而在“爱的拥抱”游戏中,更多的是孩子和妈妈之间的爱的交流与拥抱。

妈妈方女士笑着说:“儿子和我都很喜欢这样的活动,故事能让儿子养成好习惯,而故事后的游戏,能让孩子学会合作与坚持。”

“爱尚生活”走进高校系列活动启动



商报讯(记者 孙肖 实习生 张晨 变)东南商报生活学会之“爱尚生活”走进高校系列生活教育公益活动今日启动。商报生活学会公众微信平台将邀请甬城生活教育方面的讲师,进入宁波10所高校,为学生讲解正确、健康生活的知识。

本次活动旨在为现代大学生推广学校中学不到的生活教育知识,将针对大学生的课余生活以及未来所要面对的社会生活需要,推出职场形象、健康饮食以及金融理财等相关主题的分享互动课程。

课程分为两个部分:讲师现场授课以及实践模拟,课后设师生互动提问环节。

此外,主办方还将在课程中设计互动游戏环节,增加课程的趣味性和参与性。参与的大学生将有机会获得主办方提供的精美礼品。

部分活动安排如下:

4月14日 宁波教育学院 职场形象打造
4月17日 浙江医药高等专科学校 个人妆容形象设计
4月21日 宁波工程学院 职场形象打造
4月22日 宁波大学科技学院 健康饮食

以上高校同学请留意校园相关活动信息,后续还将有宁波商业技师学院、宁波理工学院等高校陆续展开活动。如有其他高校有意参与此次活动,请致电87682472、15726817793。

更多内容请关注生活学会微信(微信号:shenghuoxuehui)。

苏宁与中国移动签署战略合作协议 开启移动互联网新时代



2014年4月11日,苏宁与中国移动在京签署战略合作协议,双方将在终端销售、移动通信销售、移动互联网、企业通信及信息化四大领域开展深度合作。苏宁控股集团张近东董事长、任峻高级副总裁,中国移动奚国华董事长、沙跃家副总裁等双方多位高层出席签约仪式。

根据双方协议,在终端销售方面,苏宁将于2014年利用其门店资源优势、品牌及营销推广优势、客户资源优势,建设4G体验专区,大力推动TD终端销售。中国移动加强与苏宁易购合作,建设官方旗舰店、提供话费充值,并在会员服务上开展深度合作;在虚拟运营商转售方面,苏宁已率先与中国移动签署有关移动通信转售业务的合作协议,并向工信部提出试点牌照申请。申请获批后,苏宁可从中国移动购买、重新

包装移动服务内容,增强苏宁作为虚拟运营商的经营实力。在移动互联网方面,双方将在移动支付与电子商务、视频服务、位置服务及移动互联市场推广开展深度合作,“和包”NFC刷卡、“和视频”、“和视界”、“和地图”等应用均将与苏宁零售业务深度合作。在企业通信及信息化方面,苏宁将中国移动作为信息通信服务的主要提供商之一,中国移动则根据苏宁的需求,发挥自身信息化优势,为其提供多项移动通信及信息服务。

针对双方的战略合作,中国移动奚国华董事长表示:当前,中国移动和苏宁都处于重要的战略转型期。两家公司在各自的领域都具有显著的优势,双方的合作体现出强强联合、互利共赢的特点。今天的签约意义重大,是双方开展战

略协作的起点。双方将以4G发展为契机,为广大客户提供更加全面、优质的信息通信服务。苏宁控股集团张近东董事长表示:2014年是苏宁互联网零售战略的执行年,也是苏宁与中国移动战略合作的凸显年。双方将圆满实现合作目标,积极探索移动互联时代消费者服务新模式,提升基于数据管理的消费者精准营销与供应链服务能力,打造移动互联新生活。

业内人士分析认为,以经营用户为核心的零售与通讯业在移动互联网时代的整合将迸发新的活力,带来更多数据应用成果和更多个性化服务。苏宁与中国移动的合作将加速4G业务发展,加快各项移动互联应用的落地与推广,为消费者带来更多触手可及的智能化、定制化服务体验。

人民法院司法拍卖公告专栏

刊登热线:87682146 13884469746 本栏目信息同步在“人民法院诉讼资产网”(www.rmfsyssc.gov.cn)“中国宁波网”(www.cnnb.com.cn)发布! 宁波市公平公共拍卖服务中心 网址:www.nbpmzx.com.cn 联系电话:87818277

宁波亚德拍卖有限公司 拍卖公告 (2014-26)

受浙江省宁波市中级人民法院委托,本公司将于2014年4月29日上午10时在宁波市江南路673号高新区创新大厦三楼宁波市公平公共拍卖服务中心举行拍卖会。

一、拍卖标的:坐落于上海市闵行区陈南路391号、393号房地产,其中391号房地产权证号为沪房地闵字(2000)第024793号,证载建筑面积230.67㎡,地号为闵行区陈行镇67街坊1丘(391);393号房地产权证号为沪房地闵字(2000)第024794号,证载建筑面积230.67㎡,地号为闵行区陈行镇67街坊1丘(393);国有住宅用地,房屋类型为花园住宅。起拍价:645万元,保证金:100万元。

二、标的咨询、看样:即日起至2014年4月24日止可自行看样或提前与拍卖公司联系看样。

三、保证金交纳及竞买登记:1.竞买人须于2014年4月25日下午4时前将拍卖保证金汇入法院指定账户(户名:浙江省宁波市中级人民法院执行款专户,开户行:招商银行宁波分行营业部,账号:574903273210301)。2.竞买人凭银行收款凭证到宁波市中级人民法院财务室换取保证金收据。3.竞买人于2014年4月25日下午4时30分前凭法院收据及有效身份证件(均原件)到拍卖公司办理拍卖登记手续。

四、拍卖方式:有保留价的增价拍卖,不到保留价不成交。

注:1.本标的的优先购买权人可登记参加竞拍,未参加登记,视为放弃优先购买权。2.与本标的的有利害关系的当事人请于拍卖日前到场。

五、咨询电话:0574-86864950 86860980(传真)

公司地址:宁波市北仑区新大路755号新峰商务楼三楼

六、法院监督电话:0574-87848015

工商监督电话:0574-87903083

未尽事宜详见拍卖专场资料或登录人民法院诉讼资产网(www.rmfsyssc.gov.cn)及拍卖公司网站(www.nbyade.com)查询。

浙江三江拍卖有限公司 浙江天一拍卖有限公司 拍卖公告

受宁波凯森线缆有限公司管理人委托,拍卖公司将于2014年4月30日上午10时在宁波市江南路673号高新区创新大厦三楼宁波市公平公共拍卖服务中心举行拍卖会。

一、拍卖标的:宁波凯森线缆有限公司所有的资产,整体拍卖。具体为:

1.实物资产:包括:存货、运输设备、机器设备、房屋建筑物(无房屋所有权证)、土地使用权(无土地使用权证),详见附件清单。

2.应收款项:包括:应收账款、其他应收款、预付账款,详见附件清单。

注:本标的的限企业竞买。起拍价:8500万元,保证金:200万元。

二、标的展示时间:即日起至2014年4月28日止可自行看样或提前与拍卖公司联系看样。

三、咨询、竞买登记方式:即日起接受咨询,竞买人须于2014年4月28日下午4时前将拍卖保证金交付至拍卖公司账户(开户名:浙江三江拍卖有限公司,开户行:农业银行宁波市江东支行,账号:39152001040004222,以资金到账为准),凭银行进账单携带有效证件(公章)到拍卖公司办理登记手续。

注:1.本标的的优先购买权人可登记参加竞拍,未参加登记,视为放弃优先购买权。2.与本标的的有利害关系的当事人请于拍卖日前到场。3.因不符合竞买人条件导致无法过户的,自行承担相关经济损失和法律责任。

四、联系方式:

三江拍卖:87704115 87331398 宁波市江东北路138号金融大厦805室

天一拍卖:27821122 55332502 宁波市鄞州区百丈东路2368号海逸大酒店5楼

五、委托人工监督电话:88637803 工商监督电话:87903083

未尽事宜详见拍卖专场资料或登录拍卖公司网站(www.sanjiangpm.com, www.zjskyone.cn)查询。

宁波市锦和拍卖有限公司 拍卖公告

受宁波市镇海区人民法院委托,本公司将于2014年4月30日上午10:30在宁波市镇海区人民法院第八审判庭举行拍卖会。

一、拍卖标的:坐落于宁波市镇海区招宝山街道南大街63号商业用房,房产证号分别为:房权证镇城字第2008003224号、2008003225号、2008003226号,证载建筑面积分别为1540.54平方米、1384.28平方米、538.27平方米;土地证号分别为:镇国用(2003)第0007922号、镇国用(2004)第0002169号、0001805号,证载土地使用权面积分别为556.32平方米、346.07平方米、134.57平方米,国有出让综合、办公用地,整体拍卖。起拍价:人民币1700万元,保证金:人民币200万元。

二、标的咨询、看样:即日起至2014年4月28日止,可自行看样或提前与拍卖公司联系看样。

三、保证金交纳及竞买登记:1.竞买人须于2014年4月29日上午11时前携带有效证件(个人为本人身份证原件,企业为营业执照副本原件、法人代表身份证明原件等)到镇海区法院2305室报名并交付拍卖保证金(户名:宁波市镇海区人民法院执行款专户,开户行:浦发银行镇海支行;账号:94100155260000301),以资金到账为准。2.竞买人凭银行收款凭证到法院财务室换取保证金收据。3.竞买人于2014年4月29日下午4时前凭法院收据及有效身份证件(均原件)至本公司办理拍卖登记手续,或者先将法院收据、有效身份证件及联系方式传真至本公司,并携带原件于2014年4月30日上午10时前到拍卖会现场办理竞买登记手续。

四、拍卖方式:有保留价的增价拍卖,不到保留价不成交。

注:1.本标的的优先购买权人可登记参加竞拍,未参加登记,视为放弃优先购买权。2.与本标的的有利害关系的当事人请于拍卖日前到场。

五、咨询电话:(0574)87891496 87890498(传真)

公司地址:宁波市鄞州区钱湖北路77号东湖大厦A座506室

六、法院监督电话:0574-86377570 工商监督电话:0574-86267021

未尽事宜详见拍卖会专场资料或登录人民法院诉讼资产网(www.rmfsyssc.gov.cn)及拍卖公司网站(www.0574jh.cn)上查询。